

Fosforany w pożywieniu przyczyną nadpobudliwości dzieci

12 grudnia 2014

Chleb, wędliny, parówki, ser żółty, desery mleczne, słodkie płatki, jogurt owocowy – to typowe składniki na śniadanie dla dziecka. Po zjedzeniu takich produktów dzieci stają się często nadpobudliwe, rozdrażnione, przygnębione. Dziwne? Zupełnie nie, jeśli popatrzy się na skład takich produktów. Lista emulgatorów, dodatków z grupy E, niebotycznej ilości cukru jest dużo dłuższa niż lista „normalnych” składników, z których młody organizm mógłby czerpać energię i siłę na cały poranek.

Pomijając fakt, że w takim śniadaniu brakuje warzyw i owoców, obfituje ono jeszcze w fosforan (symbol E451 lub E452), który stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia, jeśli spożywany jest w nadmiarze. Fosforany dodaje się do żywności przede wszystkim dlatego, że wpływają znacznie na uwodnienie białek, a tym samym powodują wzrost wydajności gotowych produktów – w szczególności wędlin. Dodatkowo fosforany pełnią rolę stabilizatorów i regulatorów kwasowości, a także emulgatorów i przeciwutleniaczy.

Fosfor występuje naturalnie w produktach takich jak: sardynki, tuńczyk, soja, kakao, kiełki orzechy i w takiej postaci jest składnikiem niezbędnym do funkcjonowania komórek. Jednak dla większości ludzi z krajów rozwiniętych (patrz – silnie uprzemysłowionych) prawdziwym zagrożeniem jest obecnie nadmiar fosforu, wynikający ze zbyt dużej ilości fosforanów w pożywieniu. U dorosłej osoby taki nadmiar wiąże się z podwyższonym ryzykiem chorób układu krążenia, chorób nerek i kości (osteoporoza), a u dzieci powoduje nadpobudliwość, autyzm a nawet schizofrenię.

Lekarze proponują rodzicom dzieci z nadpobudliwością lub z deficytem uwagi, aby zmienili im dietę, wprowadzając produkty o niskiej zawartości fosforanów. Taka terapia nazwana została dietą Herthy Hafer od nazwiska niemieckiej farmaceutki, która stworzyła ją w latach 1970. dla swego chorującego syna.

Dieta Hafer to praktyczne zastosowanie pracy naukowej Benjamina F. Feingolda, amerykańskiego pediatry i alergologa, badającego powiązania między barwnikami i dodatkami do żywności a nadpobudliwością u dzieci. Doświadczenie zakończyło się powodzeniem i wskazało, że występuje silny związek między tym, co spożywają dzieci, a ich zachowaniem.

Zmiany w zachowaniu dziecka można zauważyć już po 4 dniach diety bez fosforanów: ustępuje nadpobudliwość, poprawia się koncentracja. Jednak powrót do dawnych nawyków żywieniowych powoduje nawrót objawów w przeciągu zaledwie kilku godzin.

Jak uniknąć zatrucia fosforanami? Alternatywą dla uniknięcia zatrucia fosforanami jest dieta oparta na produktach ekologicznych o niskiej zawartości fosforu lub wytwarzanych tradycyjnymi, domowymi sposobami, które nie są poddane obróbce przemysłowej.

Wydaje się to proste rozwiązanie – jednak produkty w sklepach ekologicznych są bardzo drogie, a na wytwarzanie domowych smakołyków większość rodziców po prostu nie ma czasu. Alternatywą pozostawałoby kupowanie naturalnych produktów na bazarach od drobnych przetwórców, którzy zbiory z własnych gospodarstw przerabiają tradycyjnymi, domowymi sposobami, np. z mleka robią twaróg, naturalny jogurt czy żółty ser.

Problemem w Polsce są przepisy i wyśrubowane normy sanitarno-higieniczne, które obecnie uniemożliwiają małym przetwórcom prowadzenie tego typu działalności (nierentowność sezonowej sprzedaży bezpośredniej). Małe gospodarstwa nie mogą być traktowane tak jak duże przedsiębiorstwa – jest to ogromna

różnica, którą ustawodawca również powinien zrozumieć.

Sytuację tę chcą zmienić organizacje społeczne non-profit, które podejmują działania na rzecz zmian legislacyjnych, umożliwiających swobodny dostęp do naturalnej żywności bez chemii. Przygotowaną przez Instytut Ochrony Zdrowia Naturalnego [petycję do Ministra Rolnictwa](#) podpisało prawie 11 000 osób.

Autorstwo: Faustyna Guzowska

Źródło: [Instytut Ochrony Zdrowia Naturalnego](#)

Nadesłano do „Wolnych Mediów”